

POLAR V650

MANUEL D'UTILISATION DU V650

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre V650 ! Conçu pour les cyclistes qui veulent aller plus loin, le V650 vous permet de rouler en toute confiance et d'atteindre des performances optimales.

Ce manuel d'utilisation comprend des instructions complètes pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre nouveau compagnon de route. Pour consulter les didacticiels vidéo et la dernière version de ce manuel d'utilisation, accédez à www.polar.com/en/support/v650.



V650

Visualisez d'un seul coup d'œil sur le grand écran vos données d'entraînement telles que la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance et l'altitude.

CÂBLE USB

Utilisez le câble USB pour charger la batterie, mais aussi synchroniser les données entre votre V650 et le service Web Polar Flow via le logiciel FlowSync.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH® SMART*

Visualisez votre fréquence cardiaque précise en temps réel sur votre V650 pendant vos séances d'entraînement. Votre fréquence cardiaque est utilisée pour analyser le déroulement de votre séance.

**Inclus uniquement dans les kits V650 avec émetteur de fréquence cardiaque. Si vous avez acheté votre V650 sans émetteur de fréquence cardiaque, ne vous inquiétez pas, vous pourrez en acheter un à tout moment.*

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

Le logiciel Flowsync vous permet de synchroniser les données entre votre V650 et le service Web Flow sur votre ordinateur via le câble USB. Accédez à flow.polar.com/start pour télécharger et installer le logiciel Polar FlowSync.

SERVICE WEB POLAR FLOW

Planifiez et analysez tous les détails de votre entraînement, personnalisez votre dispositif et découvrez-en plus sur votre performance sur polar.com/flow.

DÉMARRAGE

Pour être sûr de tirer le meilleure parti de votre V650, accédez à la page flow.polar.com/start, où des instructions simples vous guideront tout au long de la configuration de votre V650, du téléchargement du dernier firmware et de l'utilisation du service Web Flow.

Si vous êtes pressé de réaliser votre première course avec le V650, vous pouvez procéder à une configuration rapide en effectuant les réglages de base sur le dispositif, comme indiqué dans Réglages de base.

CHARGER LA BATTERIE

Après déballage de votre V650, la première chose à faire est de charger la batterie. Laissez le V650 charger complètement avant de l'utiliser pour la première fois.

Le V650 est doté d'une batterie interne rechargeable. Utilisez le câble USB fourni avec le produit pour le charger via le connecteur USB de votre ordinateur. Vous pouvez aussi charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur secteur, assurez-vous que ce dernier porte la mention « Sortie 5 Vcc 1 A-2 A max ». Utilisez uniquement un adaptateur secteur présentant un niveau de sécurité adapté (portant la mention « LPS », « Limited Power Supply » ou « homologué UL »).

1. Poussez vers le bas pour ouvrir le capot.
2. Soulevez le capot et branchez le connecteur micro-USB sur le port USB.
3. Branchez l'autre extrémité du câble sur votre PC.
4. L'animation de charge apparaît à l'écran. La charge complète de la batterie prend jusqu'à cinq heures.

La durée de fonctionnement de la batterie est d'environ 10 heures. Elle dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre V650, les fonctions que vous sélectionnez et utilisez, et le vieillissement de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite en cas de températures négatives.

Ne laissez pas la batterie entièrement déchargée de façon prolongée ou pleinement chargée en permanence, car ceci peut affecter sa durée de vie.

RÉGLAGES DE BASE

Réveillez votre V650 en appuyant sur le bouton latéral. La première fois que vous effectuez cette opération, votre V650 vous guide tout au long d'un processus de configuration initiale.

Commencez par choisir votre langue parmi les options suivantes : **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, **Suomi**, **Svenska**, 日本語 ou 简体中文.

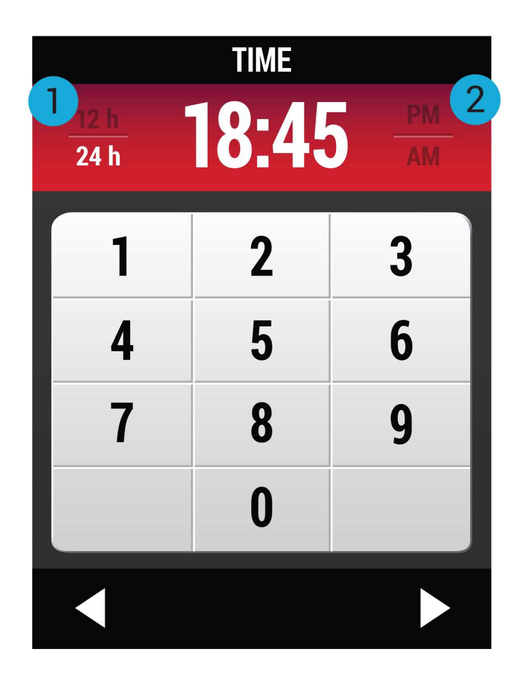
Si votre langue n'est pas visible, balayez l'écran vers le haut pour parcourir la liste. Pour choisir une langue, appuyez dessus. Le champ devient rouge. Confirmez et passez au réglage suivant en appuyant sur ▶ au bas de l'écran.

ⓘ *Pour obtenir les données d'entraînement les plus exactes et personnelles, il est important que vous soyez précis concernant les réglages physiques tels que votre âge, votre poids et votre sexe.*

Unités : choisissez **Métrique** (kg/cm) ou **Impérial** (lb/ft).

Utiliser heure GPS : si vous souhaitez que le V650 lise l'heure UTC (temps universel coordonné) auprès des satellites GPS, cochez la case et choisissez le fuseau horaire UTC le plus proche de vous.

Heure du jour : pour changer de format horaire, appuyez sur 12h/24h (1). Le format horaire choisi est écrit en blanc. Si vous choisissez le format horaire **12h**, sélectionnez également **AM** ou **PM** (2). Entrez ensuite l'heure locale.



Date : entrez la date du jour.

Sexe : sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.

Taille : entrez votre taille.

Poids : entrez votre poids.

Date de naissance : entrez votre date de naissance.

Pour modifier vos réglages, appuyez sur ◀ au bas de l'écran pour revenir au réglage souhaité. Pour accepter les réglages, appuyez sur ▶. La vue principale du V650 s'affiche.

MENU ET FONCTIONS

OPTIONS DU MENU

1. **HISTORIQUE** : consultez les détails de vos séances et les cumuls de votre historique de cyclisme.
2. **MENU DÉROULANT** : balayez l'écran vers le bas pour ouvrir le menu déroulant. Vous pouvez ajuster ici l'éclairage avant, les sons d'entraînement et la luminosité de l'écran.
3. **RÉGLAGES** : modifiez les réglages selon vos besoins.
4. **VÉLO** : choisissez le vélo pour votre sortie.
5. **PROFIL** : choisissez le profil pour votre sortie.
6. Les indicateurs affichés au bas de l'écran fournissent des informations sur le statut des capteurs.



FONCTIONS DES BOUTONS

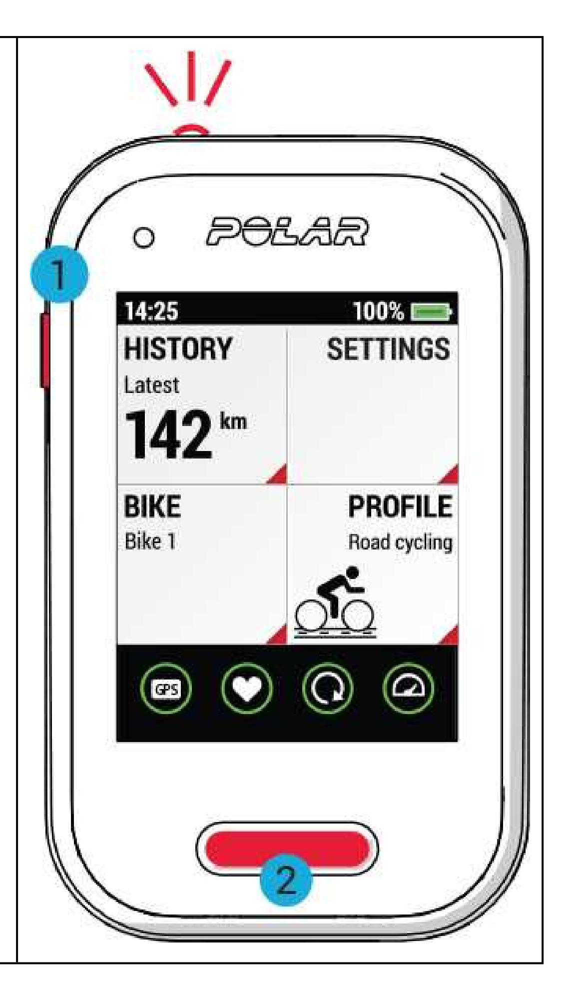
Le V650 comporte un bouton sur le côté et un autre à l'avant.

Appuyez sur le bouton latéral (1) pour afficher les options suivantes :

- Calibrer altitude
- Verr. écran
- Éteindre le V650
- Rechercher le capteur : recherchez un émetteur de fréquence cardiaque ou un cardio-compteur Cycle.

Appuyez sur le bouton avant (2) pour démarrer l'enregistrement, appuyez longuement pour le mettre en pause.

Enregistrez un tour par une pression normale. Reportez-vous à Réglages de profil sport pour obtenir des instructions sur l'activation/la désactivation de la fonction ***BOUTON AVANT ENREG. TOUR****.*



FONCTIONS DE L'ÉCRAN TACTILE

Pression

- Ouvrez l'élément sur lequel vous appuyez.
- Choisissez une option.
- Confirmez et revenez au niveau précédent en appuyant sur ◀.
- Poursuivez en appuyant sur ▶.

Balayage vers la droite ou la gauche

- Basculez entre les vues d'entraînement pendant l'entraînement.
- Parcourez les mises en page de vue d'entraînement dans les réglages de profil sport.
- Faites défiler les détails de votre séance dans **HISTORIQUE**.

Balayage vers le bas depuis le bord supérieur de l'écran

Ouvrez le menu déroulant. Vous pouvez ajuster ici la LED frontale, les sons d'entraînement et la luminosité de l'écran.

Balayage vers le haut ou le bas

Faites défiler ce qui est affiché à l'écran.

ASSOCIER DES CAPTEURS AU V650

Les capteurs compatibles avec le V650 utilisent la technologie sans fil Bluetooth Smart ®. Pour pouvoir utiliser un nouvel émetteur de fréquence cardiaque ou un nouveau cardio-compteur Cycle, vous devez l'associer à votre V650. L'association prend seulement quelques secondes, garantit que votre V650 recevra uniquement les signaux émis par vos capteurs et dispositifs, et permet un entraînement de groupe sans perturbations. Avant de prendre part à une épreuve ou une course, pensez à effectuer l'association chez vous de manière à éviter toute interférence liée à la transmission de données.

Pour plus d'informations sur l'association de capteurs spécifiques, reportez-vous à Capteurs compatibles.

RÉGLAGES

RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Pour consulter et modifier vos réglages généraux, accédez à **Réglages** > **Réglages généraux**. Vous trouverez les réglages suivants :

- **Association**
- **Cartes**
- **Utiliser heure GPS**
- **Heure**
- **Date**
- **Langue**
- **Unités**
- **Verr. code PIN**
- **Éclairage avant**
- **Rétroéclairage écran**
- **Arrêt automatique**
- **À propos du V650**

Appuyez pour ouvrir le réglage à modifier, puis apportez les modifications souhaitées. Confirmez et revenez au menu précédent en appuyant sur ◀.

Dans certains réglages (par ex. UNITÉS), appuyez sur le champ jusqu'à obtenir la valeur correcte.

ASSOCIATION

Pour pouvoir utiliser un nouveau capteur, vous devez l'associer à votre V650. Appelée association, cette opération prend seulement quelques secondes. Elle garantit que votre V650 recevra uniquement les signaux émis par votre capteur et permet un entraînement de groupe sans perturbations.

Coupler nouvel appareil : associez un capteur à votre V650. Pour plus d'informations sur l'association de capteurs spécifiques, reportez-vous à Capteurs compatibles.

Appareils couplés : consultez tous les dispositifs associés à votre V650.

Pour supprimer l'association à un capteur :

1. Accédez à **Réglages** > **Réglages généraux** > **Association** > **Dispositifs associés**.

2. Appuyez sur le dispositif à supprimer de la liste, puis sur **Supprimer association**.

CARTES

ZONE CARTOGRAPHIQUE HORS LIGNE : Définissez le centre de la zone cartographique hors ligne (450 km x 450 km).

- Vous pouvez parcourir la carte par balayage, faire un zoom avant par une double pression et faire un zoom arrière en appuyant avec deux doigts.
- Après avoir défini la zone, appuyez sur **TÉLÉCHARGER**.
- Le message **Supprimer les anciennes cartes ?** apparaît. Toute nouvelle sélection de zone cartographique hors ligne supprimera les cartes précédentes. Pour confirmer la sélection de zone, choisissez **CONTINUER**. Le V650 repasse en vue **RÉGLAGES CARTE**.
- Le message **Synchronisation requise** apparaît sous **ZONE CARTOGRAPHIQUE HORS LIGNE**. **La nouvelle carte hors ligne sera téléchargée lors de la prochaine synchronisation de votre V650 avec le service Web Flow**.

COUCHES CARTOGRAPHIQUES : Choisissez **Itinéraires vélo** et/ou **Topographique**.

Sous **Parcourir la carte hors ligne**, vous pouvez prévisualiser la carte téléchargée avant de démarrer une séance d'entraînement. Pour centrer la carte sur votre localisation actuelle, appuyez sur l'aiguille de boussole dans l'angle supérieur droit de l'écran. Lorsque vous poursuivez votre navigation autour de votre localisation actuelle, l'aiguille de boussole passe du rouge au blanc.

UTILISER HEURE GPS

Si vous souhaitez que le V650 lise l'heure UTC (temps universel coordonné) auprès des satellites GPS, cochez la case figurant dans le champ **UTILISER HEURE GPS**, puis choisissez le fuseau horaire UTC le plus proche de vous.

HEURE

Paramétrez l'heure actuelle.

Si vous souhaitez changer de format horaire, appuyez sur 12h/24h (image). Le format actuellement sélectionné est écrit en blanc. Si vous choisissez le format horaire 12h, sélectionnez également AM ou PM.

DATE

Paramétrez la date.

LANGUE

Choisissez : **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, **Suomi**, **Svenska**, 日本語 ou 简体中文.

UNITÉS

Choisissez Métrique ou Impérial. Paramétrez les unités utilisées pour mesurer le poids, la taille, la distance et la vitesse.

VERR. CODE PIN

Protégez les informations relatives à votre entraînement en paramétrant un code PIN sur votre V650. C'est une manière pratique de s'assurer que vous seul avez accès aux informations relatives à votre entraînement.

Appuyez sur **VERR. CODE PIN** pour activer la fonction. Entrez un code PIN à 4 chiffres, puis appuyez sur . Saisissez-le à nouveau, puis appuyez sur pour confirmer.

Le V650 vous demandera votre code PIN à chaque mise sous tension.

Si vous oubliez votre code PIN, vous pouvez procéder à une réinitialisation usine de votre V650. Ceci supprime la connexion du V650 à votre compte utilisateur, ainsi que toutes les données enregistrées dessus.

1. *Branchez votre V650 sur le port USB de votre ordinateur, puis lancez le logiciel Polar FlowSync. Celui-ci transfère les informations relatives à votre entraînement vers le service Web Polar Flow.*
2. *Accédez aux Réglages, puis choisissez Factory Reset (Réinitialisation usine).*
3. *Accédez au service Web Polar Flow (flow.polar.com/V650) et répétez les opérations effectuées lors de la première utilisation du produit.*

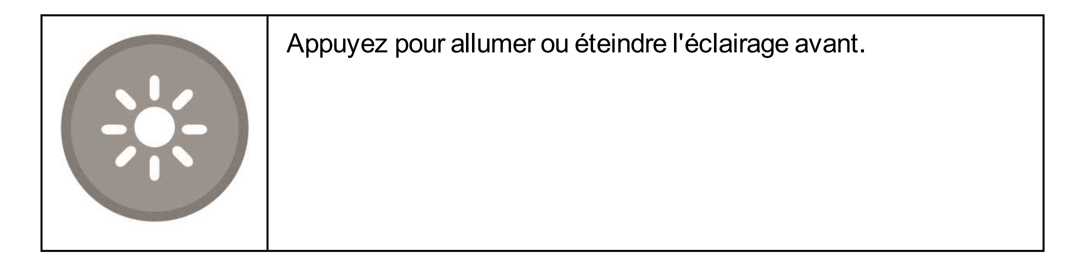
ÉCLAIRAGE AVANT

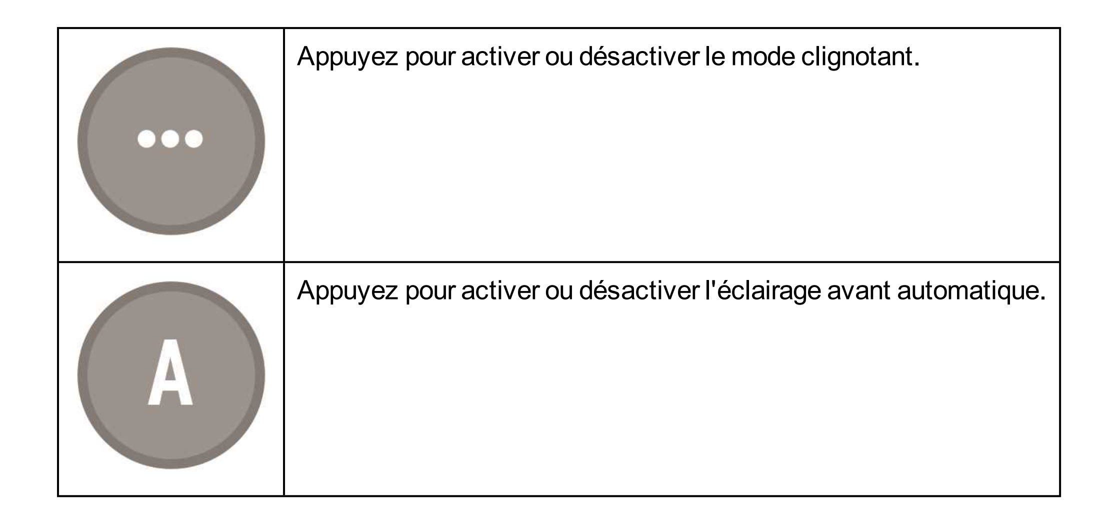
L'éclairage avant situé sur le bord supérieur du V650 a pour but d'optimiser votre sécurité lorsque vous faites du vélo dans l'obscurité. Il s'agit d'une fonction intelligente que vous pouvez paramétrer pour qu'elle s'allume automatiquement quand il commence à faire sombre et qu'elle s'éteigne lorsqu'il fait clair. Vous pouvez aussi la gérer manuellement depuis le menu déroulant.

Manuel : Gérez l'éclairage avant manuellement depuis le menu déroulant. Ajustez la **Fréqu. clign.*** en faisant glisser le curseur.

Automatique : Le V650 allume et éteint l'éclairage avant selon les conditions de luminosité. Ajustez le **Niveau activation** et la **Fréqu. clign.*** en faisant glisser le curseur.

Réglages de l'éclairage avant dans le menu déroulant

	Appuyez pour allumer ou éteindre l'éclairage avant.



	Appuyez pour activer ou désactiver le mode clignotant.
	Appuyez pour activer ou désactiver l'éclairage avant automatique.

RÉTROÉCLAIRAGE ÉCRAN

Manuel: le rétroéclairage s'allume chaque fois que vous touchez l'écran, que vous appuyez sur un bouton, ou que vous recevez une notification ou une alarme. Il reste lumineux pendant 15 secondes, puis redevient sombre.

Constant : le rétroéclairage est toujours actif.

Automatique : Le rétroéclairage s'active et se désactive automatiquement selon les conditions de luminosité lorsque vous enregistrez une séance. Dans les autres modes, il fonctionne de la même manière que le rétroéclairage manuel. Vous pouvez ajuster le **Niveau activation** en faisant glisser le curseur.

ARRÊT AUTOMATIQUE

Sélectionnez **Activer**/**Désactiver** : Le dispositif s'éteint automatiquement si vous n'avez pas touché les boutons/l'écran tactile pendant 15 minutes (sauf si le V650 est en train d'enregistrer une séance d'entraînement ou est en mode pause).

À PROPOS DU V650

Consultez l'ID produit, la version du firmware et le modèle matériel de votre V650.

RÉGLAGES DE PROFIL SPORTIF

Pour afficher ou modifier les réglages de profil sport, accédez à **Réglages** > **Profils sport**, puis choisissez le profil à modifier.

Pour chaque profil, vous trouverez les réglages suivants :

- **Vues d'entraînement**
- **Vue de FC**
- **Vue de vitesse**
- **Sons d'entr.**
- **GPS**
- **Pause automatique**
- **Tour auto.**
- **Bouton avant enreg. tour**
- **Zones FC**
- **Réglages puissance**

Appuyez pour ouvrir le réglage à modifier, puis apportez les modifications souhaitées. Confirmez et revenez au menu précédent en appuyant sur .

Dans certains réglages (par ex. Sons d'entraînement), appuyez sur le champ jusqu'à obtenir la valeur correcte.

VUE D\'ENTRAÎNEMENTS

Vous pouvez choisir d'avoir jusqu'à six vues d'entraînement pour chaque profil, chaque vue d'entraînement contenant jusqu'à huit éléments. Vous pouvez en outre activer les vues suivantes : **Vue tour**, **VUE TOUR AUTOMATIQUE** et **Vue carte**.

1. Cochez la case sur la gauche de l'écran pour activer la **Vue 1**, la **Vue 2**, la **Vue 3**, la **Vue 4**, la **Vue 5** ou la **Vue 6**.
2. Appuyez sur la vue à modifier.
3. Choisissez la mise en page de la vue. De nombreuses options de mise en page sont disponibles ; balayez simplement l'écran vers la gauche ou la droite jusqu'à la mise en page de votre choix.
4. Si vous souhaitez changer un élément, appuyez dessus et choisissez-en un nouveau dans la liste. Le contenu de la liste varie légèrement selon les différentes mises en page. Certains éléments (tels que les graphiques) ne conviennent en effet pas à toutes les mises en page. Vous trouverez la liste complète des éléments disponibles sous Vues d'entraînement.
5. Une fois la mise en page terminée, confirmez et revenez au menu **VUES ENTRAÎNEMENT** en appuyant sur .
6. Si vous souhaitez paramétrer d'autres vues d'entraînement pour le profil, répétez les étapes 1 à 5.
7. Pour activer la **Vue tour**, cochez la case figurant dans le champ **Vue tour**.
8. Appuyez sur dans le menu **VUES ENTRAÎNEMENT** pour enregistrer vos modifications.

VUE DE FC

Choisissez **%** (pourcentage de la fréquence cardiaque maximale) ou **bpm** (battements par minute).

VUE DE VITESSE

Choisissez **km/h** ou **min/km**.

SONS D\'ENTRAÎNEMENT

Choisissez **Silencieux**, **Bas**, **Forts** et **Très forts**.

GPS

Activez ou désactivez la fonction GPS (**Activée**/**Désactivée**).

PAUSE AUTOMATIQUE

Cochez la case pour activer la fonction.

Appuyez sur **Vitesse activation** pour paramétrer la vitesse à laquelle l'enregistrement est mis en pause.

TOUR AUTO.

Cochez la case pour activer la fonction, puis paramétrez la **Durée** ou la **Distance** du tour automatique.

BOUTON AVANT ENREG. TOUR

Activez ou désactivez la fonction (**Activée**/**Désactivée**). Si vous activez la fonction, une pression sur le bouton avant enregistre un tour lors de l'enregistrement d'une séance.

Par défaut, la fonction est activée dans **Vélo de route**, **VTT** et **Vélo d'intérieur**.


Une pression longue du bouton avant met l'enregistrement en pause.

ZONES FC

Consultez et modifiez les limites de zone de fréquence cardiaque.

RÉGLAGES PUISSANCE

Sous **Réglages puissance**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Vue puissance** : choisissez **W** (Watts), **W/kg** (Watts/kg) ou **FTP %** (% de FTP).
- **FTP (W)**: configurez votre valeur FTP. La plage va de 60 à 600 watts.

- **Puissance moyenne temps réel** : Configurez la fréquence d'enregistrement de points de données de votre puissance. Choisissez 3, 10, 30 secondes, ou réglez une autre valeur (de 1 à 99).
- **Zones puissance**: consultez et modifiez les limites de zone de puissance.

RÉGLAGES DU VÉLO

Pour consulter ou modifier les réglages du vélo, accédez à **Réglages** > **Réglages du vélo**, puis choisissez le vélo. Les capteurs associés au vélo apparaissent sous le nom de ce dernier.

Vous trouverez les réglages suivants :

NOM VÉLO : **Vélo 1**, **Vélo 2**, **Vélo 3** ou **Vélo 4**.

TAILLE DE ROUE (mm) : réglez la taille de roue en mm. Pour plus d'informations, reportez-vous à Mesurer la taille de roue.

LONGUEUR MANIVELLE (MM) : réglez la longueur de manivelle en millimètres.

CAPTEURS : visualisez tous les capteurs associés au vélo.

MESURER LA TAILLE DE ROUE

Les réglages de taille de roue constituent une condition préalable pour des informations précises en matière de cyclisme. Il existe deux méthodes de détermination de la taille de roue de votre vélo :

Méthode 1

Mesurez la roue manuellement afin d'obtenir le résultat le plus précis possible.

Utilisez la valve pour marquer le point où la roue touche le sol. Tracez une ligne sur le sol pour marquer ce point. Avancez votre vélo sur une surface plane afin de réaliser une rotation complète. Le pneu doit être perpendiculaire au sol. Tracez une autre ligne sur le sol lorsque la valve se situe au point de départ pour marquer une rotation complète. Mesurez la distance entre les deux lignes.

Retirez 4 mm de la distance afin de tenir compte de votre poids sur le vélo et vous obtenez la circonférence de votre roue. Entrez cette valeur dans le cardio-compteur Cycle.

Méthode 2

Recherchez le diamètre en pouces ou en ETRTO imprimé sur la roue. Recherchez la taille de roue en millimètres correspondante dans la colonne de droite du tableau.

Vous pouvez aussi vérifier la taille de roue auprès du fabricant.

ETRTO	Diamètre de taille de roue (pouces)	Réglage de taille de roue (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

Les tailles de roue figurant dans le tableau sont des indications, la taille de roue dépendant en effet du type de roue et de la pression d'air. En raison de la variation des mesures, Polar ne peut être tenu responsable de leur validité.

RÉGLAGES PHYSIQUES

Pour consulter et modifier vos réglages physiques, accédez à **Réglages** > **Réglages physiques**. Vous trouverez alors les réglages suivants :

- **Sexe**
- **Taille**
- **Poids**
- **Date de naissance**
- **FC MAX**
- **FC au repos**
- **VO2max**

Il est important que vous soyez précis concernant les réglages physiques, notamment concernant votre poids, votre taille, votre date de naissance et votre sexe, car ces données ont un impact sur l'exactitude des valeurs de mesure telles que les limites de zone de fréquence cardiaque et la dépense calorique.

Appuyez pour ouvrir le réglage à modifier, puis apportez les modifications souhaitées. Confirmez et revenez au menu précédent en appuyant sur ◀.

Dans certains réglages (par ex. SEXE), appuyez sur le champ jusqu'à obtenir la valeur correcte.

SEXE

Sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.

TAILLE

Paramétrez votre taille.

POIDS

Paramétrez votre poids.

DATE DE NAISSANCE

Paramétrez votre date de naissance.

FC MAX

FC MAX : paramétrez votre fréquence cardiaque maximale si vous connaissez sa valeur actuelle mesurée en laboratoire. Votre valeur de fréquence cardiaque maximale basée sur l'âge (220-âge) est affichée comme réglage par défaut lorsque vous paramétrez cette valeur pour la première fois.

À propos de la fréquence cardiaque maximale

La FC_{max} est utilisée pour estimer la dépense énergétique. La FC_{max} correspond au nombre de battements par minute le plus élevé pendant un effort physique maximal. La FC_{max} est également utile lorsqu'il s'agit de déterminer l'intensité de l'entraînement. La méthode la plus précise pour déterminer votre FC_{max} individuelle consiste à effectuer une épreuve d'effort dans un laboratoire.

FC AU REPOS

FC AU REPOS : paramétrez votre fréquence cardiaque au repos.

À propos de la fréquence cardiaque au repos

La fréquence cardiaque au repos d'une personne (FC_{repos}) correspond au nombre minimal de battements par minute (bpm) une fois pleinement détendu et sans distractions.

L'âge, le niveau de forme, l'hérédité, l'état de santé et le sexe affectent la valeur FC_{repos}. La FC_{repos} diminue suite au conditionnement cardiovasculaire. Une valeur normale pour un adulte est de 60-80 bpm, mais pour les meilleurs athlètes elle peut même être inférieure à 30 bpm. Une FC_{repos} exceptionnellement élevée peut être un signe d'effort excessif ou de maladie.

VO2 MAX

VO2max : paramétrez votre consommation maximale d'oxygène, $VO2_{max}$.

À propos de $VO2_{max}$

I existe un lien évident entre la consommation d'oxygène (VO2) du corps et la capacité cardiorespiratoire car l'oxygénation des tissus dépend du fonctionnement des poumons et du cœur. $VO2_{max}$ (consommation maximale d'oxygène, puissance aérobie maximale) est le taux maximal auquel l'oxygène peut être utilisé par le corps pendant un effort maximal ; cette valeur est directement associée à la capacité maximale du cœur à acheminer le sang jusqu'aux muscles. La valeur $VO2_{max}$ peut être mesurée ou prévue par les tests de fitness (par ex. tests maximaux, tests sous-maximaux, Polar Fitness Test). $VO2_{max}$ est une bonne indication de la capacité cardiorespiratoire et de la performance lors d'épreuves d'aérobie telles que la course de fond, le cyclisme, le ski de fond et la natation.

$VO2_{max}$ peut être exprimée soit en millilitres par minute (ml/min = ml ■ min-1), soit divisée par le poids corporel de la personne en kilogrammes (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1).

Le lien entre consommation d'oxygène (VO2) et fréquence cardiaque (FC) est linéaire pour chaque individu pendant un exercice dynamique. Les pourcentages de VO_{2max} peuvent être transformés en % de FC_{max} avec la formule suivante : $\%FC_{max} = (\%VO2_{max} + 28,12)/1,28$.

$VO2_{max}$ est la variable de base de l'intensité de l'exercice. Lors de la détermination des intensités d'exercice cible, la fréquence cardiaque est plus pratique et utile car elle peut être obtenue facilement et de façon non invasive, par ex. en ligne en cas d'exercice avec des cardiofréquencemètres.

MISE À JOUR DU FIRMWARE

Le firmware de votre V650 peut être mis à jour. Chaque fois qu'une nouvelle version du firmware est disponible, FlowSync vous en informe lors de la connexion du V650 à votre ordinateur avec le câble USB. Les mises à jour du firmware sont téléchargées via le câble USB et le logiciel FlowSync.

Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre V650. Elles peuvent inclure des améliorations des fonctions existantes ou des fonctions totalement nouvelles, par exemple.

COMMENT METTRE À JOUR LE FIRMWARE

Pour mettre à jour le firmware de votre V650, vous devez :

- disposer d'un compte sur le service Web Flow
- installer le logiciel FlowSync
- enregistrer votre V650 sur le service Web Flow

Accédez à flow.polar.com/start, créez votre compte Polar sur le service Web Polar Flow, puis téléchargez et installez le logiciel FlowSync sur votre PC.

Pour mettre à jour le firmware :

1. Branchez le connecteur micro-USB sur votre V650 et l'autre extrémité du câble sur votre PC.
2. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
3. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
4. Choisissez Oui. Le nouveau firmware est installé et le V650 redémarre.

Avant la mise à jour du firmware, les données de votre V650 sont synchronisées avec le service Web Flow. Ainsi, vous ne perdrez pas de données lors de la mise à jour.

CAPTEURS COMPATIBLES

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR BLUETOOTH® SMART

L'émetteur de fréquence cardiaque Polar se compose d'une ceinture confortable et d'un connecteur. Il détecte votre fréquence cardiaque avec précision et envoie les données au V650 en temps réel.

Les données de fréquence cardiaque vous donnent un aperçu de votre condition physique et de la façon dont votre corps répond à l'entraînement. Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'entraînement (effort perçu, rythme respiratoire, sensations physiques), aucun n'est aussi fiable que la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci est objective et affectée à la fois par des facteurs internes et externes, ce qui signifie qu'elle dépendra de votre état physique.

ASSOCIER UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE AU V650

1. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place comme indiqué dans Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place et accédez à **Réglages** > **Réglages généraux** > **Association** > **Coupler nouvel appareil**.
2. Le V650 répertorie les dispositifs qu'il détecte. Appuyez sur celui à associer.
3. Le message **Association réussie** indique que l'association est terminée.

CAPTEUR DE VITESSE POLAR BLUETOOTH® SMART

Toute une série de facteurs peuvent affecter votre vitesse de pédalage. La condition physique en est manifestement un, mais les conditions météorologiques et les différentes déclivités de la route jouent aussi un rôle important. La méthode la plus évoluée pour mesurer l'impact de ces facteurs sur votre vitesse consiste à utiliser le capteur de vitesse aérodynamique.

- Mesure votre vitesse actuelle, moyenne et maximale
- Suivez votre vitesse moyenne pour constater votre progression et l'amélioration de vos performances
- Léger mais solide, et facile à fixer

ASSOCIER UN CAPTEUR DE VITESSE AU V650

Vérifiez que le capteur de vitesse a été correctement installé. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de vitesse, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce derniers.

1. Accédez à **Réglages généraux** > **Association** > **Coupler nouvel appareil**. Le V650 doit se trouver à moins de 3 mètres du capteur à associer. Il est suffisamment proche lorsqu'il est monté sur le guidon.

2. Activez le capteur à associer. Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que vous avez activé ce dernier.

Procédez à l'association dans les 30 secondes suivant l'activation du capteur.

3. Le V650 répertorie les dispositifs qu'il détecte. Le dispositif le plus proche du V650 apparaît en tête de liste. Appuyez sur le dispositif à associer.

4. Le message **Association réussie** indique que l'association est terminée.

5. Associez le capteur au **Vélo 1**, au **Vélo 2**, au **Vélo 3** ou au **Vélo 4**. Vous pouvez changer de vélo ultérieurement dans **Dispositifs associés**.

6. Réglez la taille de roue. Confirmez et revenez au menu **ASSOCIATION** en appuyant sur

Lorsque vous sélectionnez un vélo pour aller faire un tour, votre V650 commence automatiquement à rechercher les capteurs associés à ce vélo. Le V650 est prêt lorsque le cercle vert autour de l'indicateur du capteur est fixe.

CAPTEUR DE CADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART

La méthode la plus pratique pour mesurer votre séance de cyclisme consiste à utiliser notre capteur de cadence sans fil de pointe. Il mesure votre cadence de pédalage en temps réel, moyenne et maximale en révolutions par minute afin de vous permettre de comparer la technique de votre course par rapport aux précédentes.

- Améliore votre technique de pédalage et identifie votre cadence optimale
- Les données de cadence sans interférences vous permettent d'évaluer votre performance individuelle
- Conception légère et aérodynamique

ASSOCIER UN CAPTEUR DE CADENCE AU V650

Vérifiez que le capteur de cadence a été correctement installé. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de cadence, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier.

1. Accédez à **Réglages généraux** > **Association** > **Coupler nouvel appareil**. Le V650 doit se trouver à moins de 3 mètres du capteur à associer. Il est suffisamment proche lorsqu'il est monté sur le guidon.

2. Activez le capteur à associer. Faites tourner la manivelle plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que vous avez activé ce dernier.

Procédez à l'association dans les 30 secondes suivant l'activation du capteur.

3. Le V650 répertorie les dispositifs qu'il détecte. Le dispositif le plus proche du V650 apparaît en tête de liste. Appuyez sur le dispositif à associer.

4. Le message **Association réussie** indique que l'association est terminée.

5. Associez le capteur au **Vélo 1**, au **Vélo 2**, au **Vélo 3** ou au **Vélo 4**. Vous pouvez changer de vélo ultérieurement dans **Dispositifs associés**.

Lorsque vous sélectionnez un vélo pour aller faire un tour, votre V650 commence automatiquement à rechercher les capteurs associés à ce vélo. Le V650 est prêt lorsque le cercle vert autour de l'indicateur du capteur est fixe.

CAPTEUR POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

Développe véritablement votre performance et votre technique de pédalage. Parfait pour les cyclistes ambitieux, ce système utilise la technologie Bluetooth® Smart et consomme très peu d'énergie.

- Fournit une rétroaction instantanée en mesurant précisément la puissance produite en watts
- Affiche votre équilibre gauche/droite, ainsi que la cadence actuelle et moyenne
- Indique quelle force vous appliquez sur la pédale avec la fonction de vecteur de force
- Facile à installer et à passer d'un vélo à un autre

ASSOCIER LE KÉO POWER AU V650

Avant d'associer le Kéo Power, veillez à l'installer correctement. Pour obtenir des informations sur le montage des pédales et l'installation des émetteurs, consultez le manuel d'utilisation Polar LOOK Kéo Power fourni avec le produit ou le didacticiel vidéo.

Les émetteurs doivent être associés un par un. Vous devez donc procéder deux fois à l'association lors de la mise en service du Kéo Power. Après avoir associé le premier émetteur, vous pouvez associer immédiatement le deuxième en le sélectionnant dans la liste. Vérifiez l'ID de dispositif figurant au dos de chaque émetteur pour trouver le bon dans la liste.

1. Accédez à **Réglages généraux** > **Association** > **Coupler nouvel appareil**. Le V650 doit se trouver à moins de 3 mètres du capteur à associer. Il est suffisamment proche lorsqu'il est monté sur le guidon.

2. Faites tourner les manivelles pour réveiller les émetteurs. Un voyant rouge clignotant sur le capteur indique que vous avez activé ce dernier.

Procédez à l'association dans les 30 secondes suivant l'activation du capteur.

3. Le V650 répertorie les dispositifs qu'il détecte. Le dispositif le plus proche du V650 apparaît en tête de liste. Appuyez sur le dispositif à associer.

4. Le message **Association réussie** indique que l'association est terminée.

5. Associez le capteur au **Vélo 1**, au **Vélo 2**, au **Vélo 3** ou au **Vélo 4**. Vous pouvez changer de vélo ultérieurement dans **Dispositifs associés**.

6. Réglez la longueur de manivelle en millimètres. Confirmez et revenez au menu **ASSOCIATION** en appuyant sur

Lorsque vous sélectionnez un vélo pour aller faire un tour, votre V650 commence automatiquement à rechercher les capteurs associés à ce vélo. Le V650 est prêt lorsque le cercle vert autour de l'indicateur du capteur est fixe.

RÉGLAGES DE PUISSANCE SUR LE V650

Ajustez les réglages de puissance en fonction de vos besoins en matière d'entraînement. Modifiez les réglages de puissance sous **Réglages > Profils sport**, choisissez le profil à modifier, puis **Réglages puissance**.

Sous **Réglages puissance**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Vue puissance** : choisissez **W** (Watts), **W/kg** (Watts/kg) ou **FTP %** (% de FTP).
- **FTP (W)** : configurez votre valeur FTP. La plage va de 60 à 600 watts.
- **Puissance moyenne temps réel** : configurez la fréquence d'enregistrement de la puissance. Choisissez 3, 10, 30 secondes, ou réglez une autre valeur.
- **Zones puissance** : consultez et modifiez les limites de zone de puissance.

CALIBRER LE KÉO POWER

Calibrez le Kéo Power avant de démarrer votre séance. Le V650 démarre automatiquement le calibrage chaque fois que les émetteurs se réveillent et que le V650 est détecté. Le calibrage prend quelques secondes.

ⓘ La température de votre environnement d'entraînement affecte la précision du calibrage. Si vous prévoyez de vous entraînez à l'extérieur, par exemple, sortez votre vélo une demie-heure avant de procéder au calibrage du décalage. (Ainsi, votre vélo sera à peu près à la même température que votre environnement d'entraînement.)

Pour calibrer le Kéo power :

1. Choisissez le vélo auquel le capteur est associé, puis revenez à la vue principale en appuyant sur ◀. Pendant le calibrage, laissez le V650 en vue principale.
2. Réveillez les émetteurs en tournant les manivelles pour démarrer le calibrage.
3. Maintenez le vélo bien droit et les manivelles en place jusqu'à la fin de l'opération.

Pour obtenir un calibrage correct :

- Ne mettez pas de poids sur les pédales pendant le calibrage.
- N'interrompez pas le calibrage.

Une fois le calibrage terminé, un voyant vert clignote sur les émetteurs et vous pouvez démarrer votre séance.

INSTALLER LE SUPPORT VÉLO

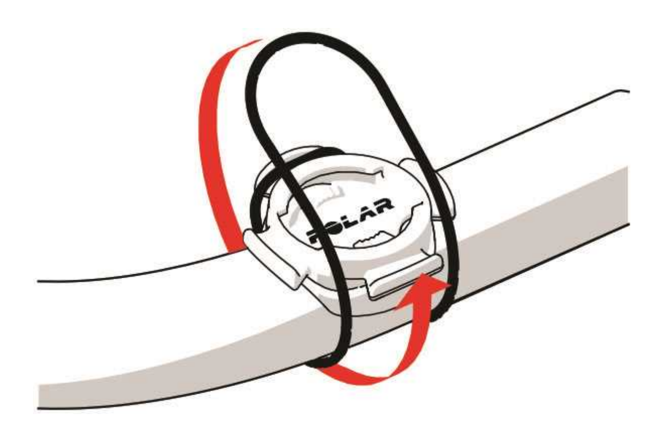
SUPPORT VÉLO RÉGLABLE POLAR

Vous pouvez installer le support vélo réglable Polar sur la fourche ou sur le côté gauche ou droit du guidon.

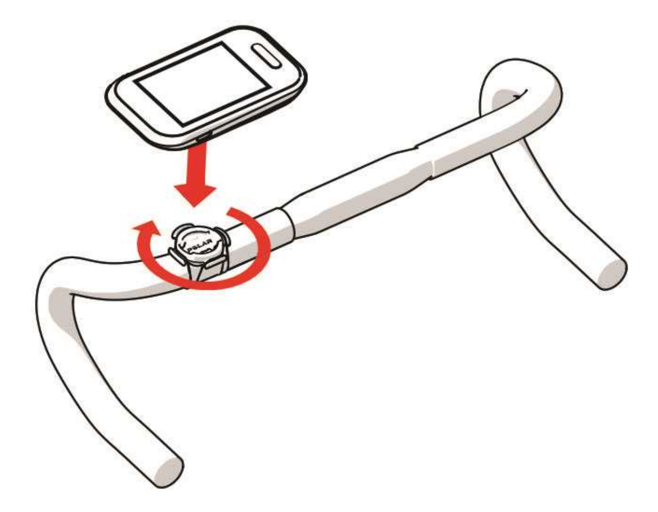
1. Placez la base en caoutchouc sur la fourche/le guidon.

2. Positionnez le support vélo sur la base en caoutchouc de sorte que le logo POLAR soit aligné avec le guidon.

3. Fixez le support vélo sur la fourche/le guidon avec le joint torique.



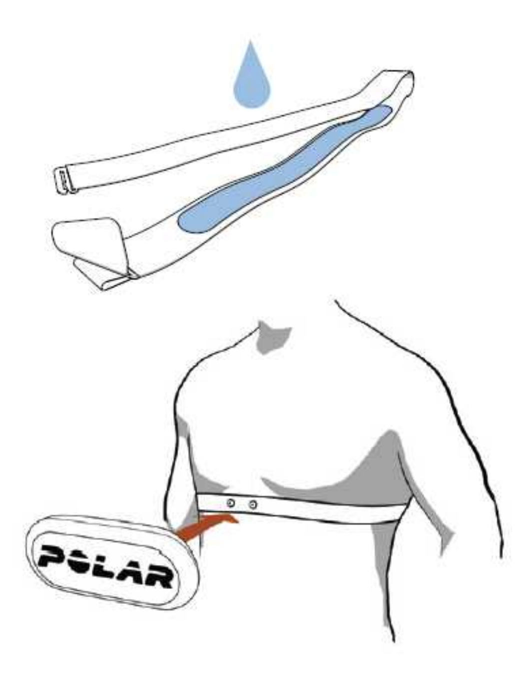
4. Alignez les rebords à l'arrière du V650 avec les fentes du support vélo, puis tournez dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le V650 soit en place.



S'ENTRAÎNER

METTRE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN PLACE

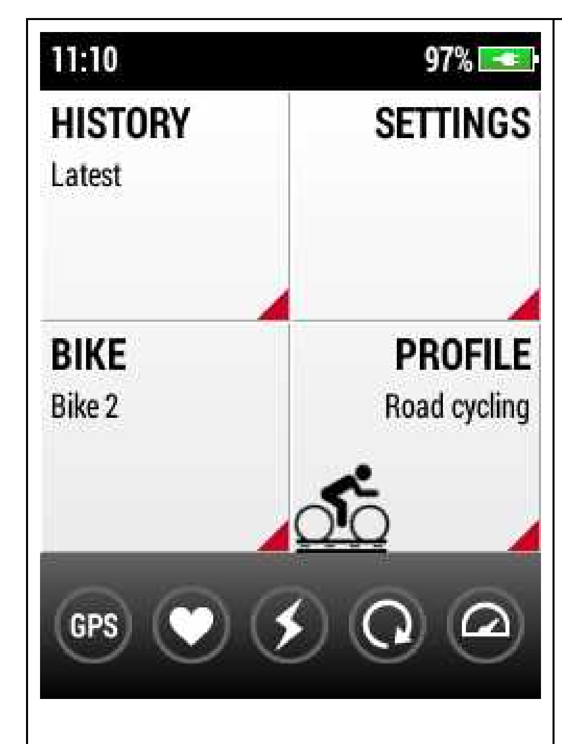
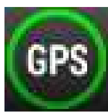
1. Humidifiez les électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur sur la ceinture.
3. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et que le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.



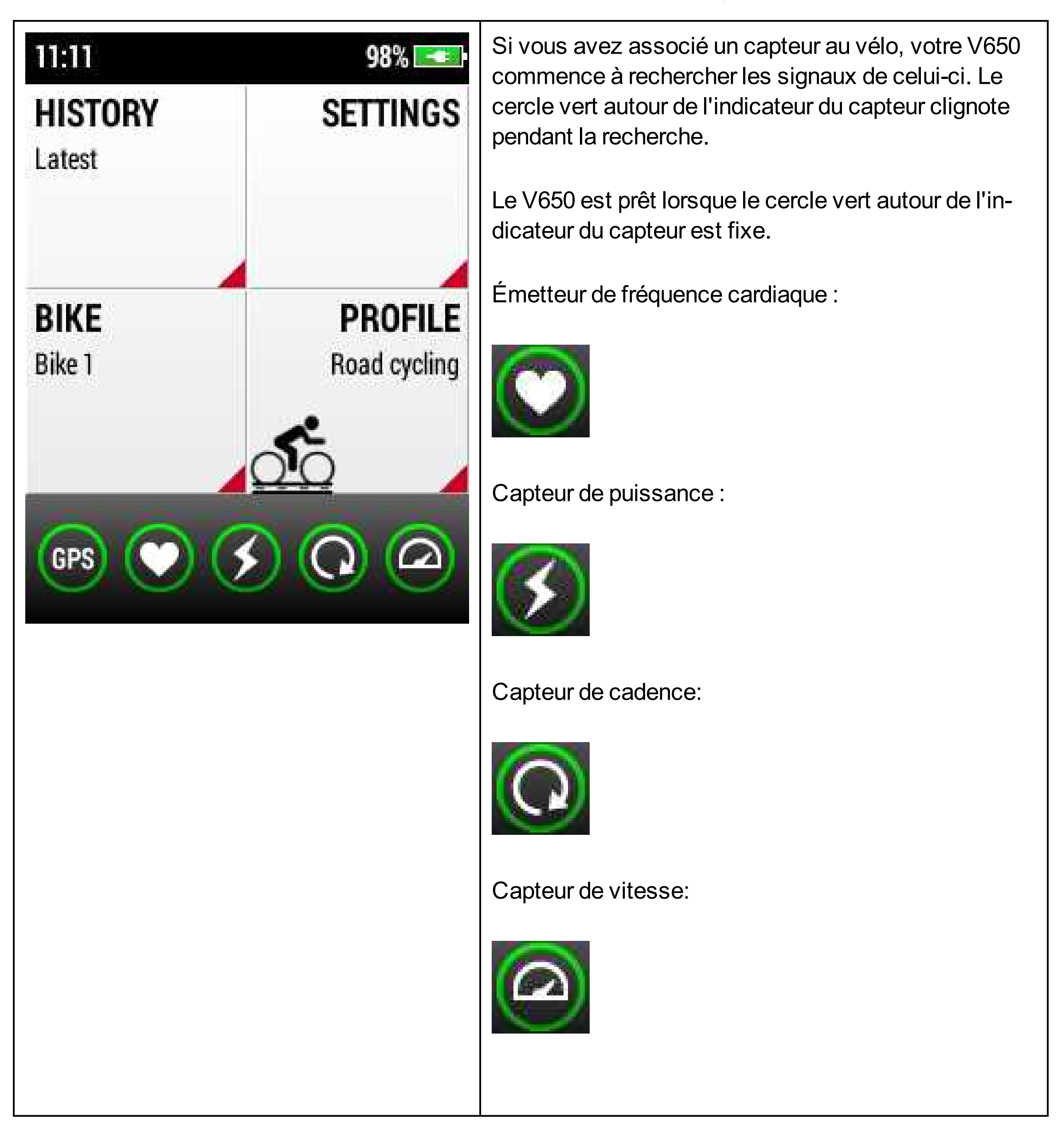
Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque séance d'entraînement. La sueur et l'humidité pouvant maintenir l'émetteur de fréquence cardiaque activé, veillez également à l'essuyer.

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Accédez à **PROFIL** pour choisir **Vélo de route**, **VTT**, **Vélo d'intérieur** ou **Autre**. Appuyez sur pour confirmer.

 	Si vous avez activé le GPS dans le profil choisi, le V650 commence automatiquement à rechercher les signaux de satellite GPS. Pendant la recherche, tenez votre V650 immobile, écran vers le haut. La première fois, cette opération prend généralement 30 à 60 secondes. Par la suite, elle ne devrait prendre que quelques secondes. Le V650 est prêt lorsque le cercle vert autour du GPS est fixe.  *Une fois les satellites détectés, le V650 calibre l'altitude. Le message **Calibrage altitude terminé** indique la fin du calibrage. Pour garantir la précision de l'altitude, calibrez manuellement votre V650 chaque fois qu'une référence fiable, comme un relief ou une carte topographique, est disponible ou lorsque vous vous trouvez au niveau de la mer. Pour procéder au calibrage manuel, appuyez sur le bouton latéral et choisissez **Calibrer l'altitude**. Paramétrez ensuite l'altitude de votre localisation actuelle.*

2. Accédez à **VÉLO** pour choisir **Vélo 1**, **Vélo 2**, **Vélo 3** ou **Vélo 4**. Appuyez sur pour confirmer.



Si vous avez associé un capteur au vélo, votre V650 commence à rechercher les signaux de celui-ci. Le cercle vert autour de l'indicateur du capteur clignote pendant la recherche.

Le V650 est prêt lorsque le cercle vert autour de l'indicateur du capteur est fixe.

Émetteur de fréquence cardiaque :

Capteur de puissance :

Capteur de cadence:

Capteur de vitesse:

3. Appuyez sur le bouton avant pour commencer votre course.

PENDANT LA COURSE

- Pour changer de vue d'entraînement, balayez l'écran.
- Le triangle rouge dans l'angle inférieur droit d'un champ de données indique que vous pouvez basculer rapidement entre les informations affichées, de la vitesse vers la vitesse moyenne par exemple.
- Balayez l'écran vers le bas pour ouvrir le menu déroulant. Vous pouvez ajuster ici l'éclairage de sécurité, les sons d'entraînement et la luminosité de l'écran.

- Pour mettre l'enregistrement en pause, appuyez longuement sur le bouton avant. Pour enregistrer un tour, appuyez normalement lorsque la fonction **BOUTON AVANT ENREG. TOUR** est activée.

En cas de fortes précipitations, les gouttes de pluie peuvent interférer avec les fonctions de l'écran tactile. Pour empêcher que cela se produise, verrouillez l'affichage depuis le menu du bouton latéral.

FONCTIONS DES BOUTONS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Dans la version 1.2.4, la fonctionnalité du bouton avant et du bouton latéral a changé. Avec ces modifications, nous voulions améliorer la facilité d'utilisation lorsque l'écran est verrouillé, par exemple en cas de fortes pluies ou lors de l'utilisation du dispositif avec des gants. À partir de la version 1.2.4, vous pouvez

- ***changer de vue d'entraînement par une brève pression du bouton latéral, et***
- ***réaliser un tour par une brève pression du bouton avant, même lorsque l'écran est verrouillé.***

FONCTIONS DU BOUTON LATÉRAL

- Pour changer de vue d'entraînement, appuyez brièvement sur le bouton.
- Pour afficher le menu latéral, appuyez longuement sur le bouton. De même, lorsque l'écran est verrouillé, appuyez longuement pour le déverrouiller.
- Pour éteindre le V650, appuyez pendant 8 secondes.

En cas de fortes précipitations, les gouttes de pluie peuvent interférer avec les fonctions de l'écran tactile. Pour empêcher que cela se produise, il est recommandé de verrouiller l'écran depuis le menu du bouton latéral.

FONCTIONS DU BOUTON AVANT

- Pour réaliser un tour, appuyez brièvement sur le bouton.

  La fonction **BOUTON AVANT ENREG. TOUR** doit être activée. Cette fonction est activée par défaut. Vous pouvez activer ou désactiver la fonction sous **Réglages** > **Profils sportifs** (choisissez le profil à modifier pour afficher les réglages).

- Pour mettre l'enregistrement en pause, appuyez longuement.

FONCTIONS DE L'ÉCRAN TACTILE

- Pour changer de vue d'entraînement, balayez l'écran.
- Le triangle rouge dans l'angle inférieur droit d'un champ de données indique que vous pouvez basculer rapidement entre les informations affichées, de la vitesse vers la vitesse moyenne par exemple.
- Pour ouvrir le menu déroulant, faites glisser votre doigt vers le bas. Vous pouvez alors ajuster l'éclairage avant, les sons d'entraînement et la luminosité de l'écran.

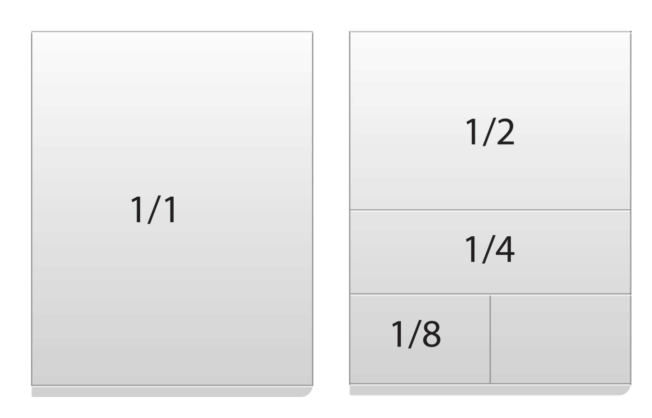
VUES D'ENTRAÎNEMENT

Les vues d'entraînement du V650 sont entièrement personnalisables. Vous pouvez choisir d'avoir jusqu'à six vues d'entraînement pour chaque profil, chaque vue d'entraînement contenant jusqu'à huit éléments.

Tous les éléments de vue d'entraînement disponibles sont présentés ci-dessous. Choisissez ceux correspondant le mieux à vos besoins et vos exigences en matière d'entraînement. Pour obtenir des instructions sur la personnalisation des vues d'entraînement, reportez-vous à Réglages de profil sport.

Certains des éléments de vue d'entraînement sont affichés au format numérique ou graphique (ce qui est indiqué par l'icône représentant un graphique après le nom de l'élément dans la liste de sélection), selon la taille de l'élément sélectionné.

Tailles d'élément



Vous pouvez voir les tailles disponibles pour chaque élément de vue d'entraînement dans les tableaux ci-dessous.

HEURE

Heure du jour 1/2, 1/4, 1/8	Heure actuelle
Durée 1/2, 1/4, 1/8	Durée totale de votre séance d'entraînement jusque là
Durée tour 1/2, 1/4, 1/8	Affichage du chronomètre pour le tour actuel

ENVIRONNEMENT

Altitude 1/2, 1/4, 1/8	Altitude actuelle en pieds ou mètres
Graphique altitude 1/2, 1/4	Représentation graphique de l'altitude
Dénivelé+ 1/2, 1/4, 1/8	Dénivelé+ en mètres/pieds
Retour départ 1/1, 1/2	Une flèche pointe en direction de votre point de départ. Indique également la distance directe (à vol d'oiseau) qui vous sépare du point de départ.
Baromètre 1/2, 1/4, 1/8	Pression d'air actuelle
Dénivelé- 1/2, 1/4, 1/8	Dénivelé- en mètres/pieds
Inclinaison 1/2, 1/4, 1/8	Montée/descente en degrés ou en %
Carte 1/1	Le tracé d'une ligne représentant votre itinéraire sur une carte vous permet de vous situer sur la carte en temps réel. Pour obtenir des instructions sur le téléchargement de cartes sur votre V650, reportez-vous à Cartes.

MESURE DU CORPS

Calories 1/2, 1/4, 1/8	Les calories brûlées jusqu'à présent.
Fréquence cardiaque 1/2, 1/4, 1/8	Votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (%)
Zones FC	Votre fréquence cardiaque et la durée de la course. Les barres indiquent le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque.

1/1, 1/2	Vous pouvez verrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement en appuyant sur la vue. Les limites de la zone verrouillée sont indiquées. Si votre fréquence cardiaque sort de la zone verrouillée, vous recevez un retour audio. Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau sur la vue.
Graphique FC 1/2, 1/4	Représentation graphique de votre fréquence cardiaque. Vous pouvez verrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement en appuyant sur la vue. Les limites de la zone verrouillée sont indiquées. Si votre fréquence cardiaque sort de la zone verrouillée, vous recevez un retour audio. Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau sur la vue. *Appuyez pour changer de vue.*
FC moy 1/2, 1/4, 1/8	Votre fréquence cardiaque moyenne
FC max 1/2, 1/4, 1/8	Votre fréquence cardiaque maximale
FC max du tour 1/2, 1/4, 1/8	Votre fréquence cardiaque maximale pour le tour actuel
FC moy. du tour 1/2, 1/4, 1/8	Votre fréquence cardiaque moyenne pour le tour actuel

DISTANCE

Distance 1/2, 1/4, 1/8	La distance que vous avez parcourue pendant la course
Distance tour 1/2, 1/4, 1/8	La distance que vous avez parcourue pendant le tour actuel

VITESSE

Vitesse / **allure** 1/2, 1/4, 1/8	Vitesse actuelle (km/h ou mph)
Vitesse moy. / **Allure moy.** 1/2, 1/4, 1/8	Vitesse moyenne (km/h ou mph)
Vitesse max / **Allure max** 1/2, 1/4, 1/8	Vitesse maximale (km/h ou mph)
Vitesse moy. du tour / **Puis-sance moy. tour** 1/2, 1/4, 1/8	Vitesse moyenne (km/h ou mph) pour le tour actuel
Vit. max tour / **Allure max tour** 1/2, 1/4, 1/8	Vitesse maximale (km/h ou mph) pour le tour actuel
Graphique vitesse / **Graphique Allure** 1/2 , 1/4	Représentation graphique de votre vitesse actuelle (km/h ou mph) et des derniers changements de vitesse.
VAM 1/2, 1/4, 1/8	Pieds/mètres montés par heure

CADENCE

Cadence 1/2, 1/4, 1/8	Cadence de pédalage en rotations par minute
Cadence moy. 1/2, 1/4, 1/8	Cadence de pédalage moyenne
Cadence moy tour 1/2, 1/4, 1/8	Cadence de pédalage moyenne pour le tour actuel

PUISSANCE

Selon la vue de puissance sélectionnée sous les réglages de profil sportif, la puissance produite est indiquée en ***W*** *(watts),* ***W/kg*** *(watts/kg) ou* ***% FTP*** *(% de FTP).*

Puissance 1/2, 1/4, 1/8	Puissance produite actuelle
Puissance moy 1/2, 1/4, 1/8	Puissance moyenne pour la séance d'entraînement en cours
Puissance max 1/2, 1/4, 1/8	Puissance maximale pour la séance d'entraînement en cours
Puissance gauche 1/2, 1/4, 1/8	Puissance actuellement produite par la jambe gauche
Puissance droit 1/2, 1/4, 1/8	Puissance actuellement produite par la jambe droite
Zones puissance 1/1, 1/2	La puissance produite et la durée de la course. Les barres indiquent le temps passé dans chaque zone de puissance. Vous pouvez verrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement en appuyant sur la vue. Les limites de la zone verrouillée sont indiquées. Si la puissance produite sort de la zone verrouillée, vous recevez un retour audio. Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau sur la vue.
Graphique puissance 1/2, 1/4	Représentation graphique de votre puissance produite. Vous pouvez verrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement en appuyant sur la vue. Les limites de la zone verrouillée sont indiquées. Si la puissance produite sort de la zone verrouillée, vous recevez un retour audio. Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau sur la vue. *Appuyez pour changer de vue.*
Puissance moy. tour 1/2, 1/4, 1/8	Puissance moyenne pour le tour actuel
Puissance max tour	Puissance maximale pour le tour actuel

1/2, 1/4, 1/8	
Équilibre G/D 1/2, 1/4, 1/8	Répartition de la puissance entre les pieds gauche et droit, en pourcentage
Équilibre g/d moy 1/2, 1/4, 1/8	Répartition moyenne de la puissance entre les jambes gauche et droite, en pourcentage
Équilibre G/D tour 1/2, 1/4, 1/8	Répartition de la puissance entre les jambes gauche et droite pour le tour actuel
Force 1/2	Représentation sous forme de camembert de votre course de pédale gauche et droite. • La zone verte correspond à la force positive que vous utilisez pendant la course de pédale. • La ligne orange indique la position de la pédale où la force de pédalage maximale est produite.
Vue de force 1/1	La **vue de force** présente les informations suivantes: • Représentation de votre course de pédale gauche et droite • Force maximale pendant la course de pédale gauche et droite • Pourcentage de temps de force positive dans la course de pédale gauche et droite Si vous utilisez le produit Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (avec un émetteur de puissance), vous verrez les informations suivantes: • Représentation de votre course de pédale • Puissance actuellement produite / moyenne de la puissance produite sur 3, 10, 30 ou 1-99 (la valeur que vous avez réglée) secondes. Appuyez pour modifier la valeur. • Force maximale pendant une course de pédale • Pourcentage de temps de force positive dans une course de

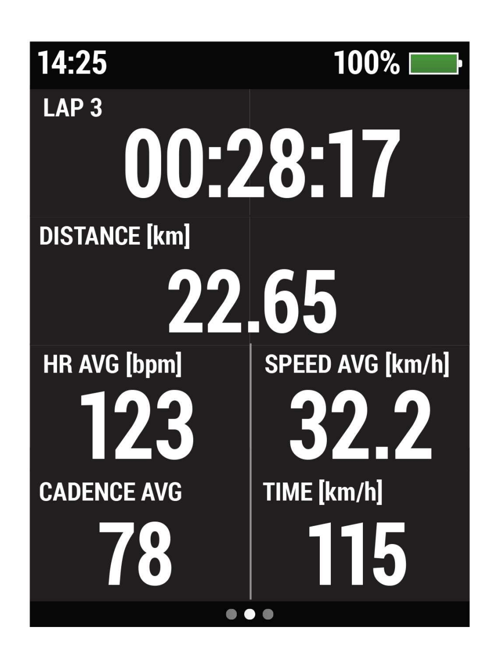
	pédale • Cadence
Force max de révolution, gauche 1/2, 1/4, 1/8	Force maximale pendant une course de pédale (gauche)
Force max de révolution, droite 1/2, 1/4, 1/8	Force maximale pendant une course de pédale (droite)

INFORMATIONS RELATIVES AUX TOURS

Chaque fois que vous enregistrez un tour, la notification de tour est affichée pendant un moment. Si vous souhaitez suivre les informations relatives au tour pendant ce dernier, vous pouvez choisir une **Vue tour**/ **VUE TOUR AUTOMATIQUE** distincte dans les réglages de profil sportif.

*Appuyez sur l'écran dans la **Vue tour** / **VUE TOUR AUTOMATIQUE** pour consulter la notification de votre tour précédent.*

Notification de tour : **Vue tour :**



RETOUR DÉPART

La fonction Retour départ vous guide pour revenir au point de départ. Lorsque le V650 détecte les signaux satellites GPS au début de la séance d'entraînement, votre localisation est enregistrée comme point de départ.

Lorsque vous voulez revenir à votre point de départ, procédez comme suit :

- Accédez à la vue RETOUR DÉPART.
- Continuez à bouger afin que le V650 puisse déterminer dans quelle direction vous vous déplacez. Une flèche pointe en direction de votre point de départ.
- Pour revenir au point de départ, dirigez-vous dans le sens de la flèche.
- Le V650 indique également la distance directe (à vol d'oiseau) qui vous sépare du point de départ.

Gardez toujours une carte à portée de main en cas de perte du signal satellite par le V650 ou de déchargement de la batterie.

Cette fonction utilise la fonctionnalité GPS. Activez le GPS dans les réglages de profil sport. Pour obtenir des instructions, reportez-vous à Profils sport.

METTRE EN PAUSE ET ARRÊTER L'ENTRAÎNEMENT

Pour mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement, appuyez longuement sur le bouton avant. Pour reprendre l'enregistrement de l'entraînement, choisissez **CONTINUER**.

Pour arrêter complètement l'enregistrement, choisissez **ARRÊT**.

Entretenez votre émetteur de fréquence cardiaque après l'entraînement. Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. Pour obtenir des instructions d'entretien et de maintenance complètes, reportez-vous à Entretenir votre V650.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

RÉSUMÉ

Après chaque séance d'entraînement, vous en obtiendrez un résumé instantané qui comprend les informations suivantes :

• Durée de votre séance • Distance • Fréquence cardiaque moyenne et maximale • Vitesse/allure moyenne et maximale • Calories compensées par l'altitude et graisses brûlées en % des calories
• Bénéfice de l'entraînement: des commentaires texte tels que Entraînement régulier+ apparaissent si vous vous êtes entraîné au moins 10 minutes au total dans les sport zones. Pour plus d'informations, reportez-vous à Bénéfice de l'entraînement. • Temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque
• Cadence moyenne et maximale • Dénivelé+ et dénivelé- • Altitude maximale
• Puissance produite moyenne et maximale • Valeur **W/KG** moyenne et maximale (rapport entre puissance et poids) • Répartition moyenne de la puissance de pédalage entre les pieds gauche et droit, en pourcentage
• Votre itinéraire sur une carte
Détails du tour • Numéro et durée du tour • Distance • Fréquence cardiaque moyenne • Vitesse moyenne • Cadence moyenne • Puissance moyenne

Pour consulter ultérieurement le résumé de votre entraînement, accédez à **HISTORIQUE** > **Séances**.

HISTORIQUE

SÉANCES

Le V650 enregistre le résumé de votre sortie dans **HISTORIQUE** > **Séances**. Vous pouvez consulter ici la liste de vos séances avec les informations suivantes : date, heure de début, profil et vélo.

- Pour ouvrir le résumé d'une séance, appuyez sur celle-ci. Pour parcourir le résumé, faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite.
- Pour supprimer une séance, appuyez longuement sur celle-ci.

Pour une analyse plus approfondie, transférez votre historique d'entraînement vers le service Web Polar Flow avec le câble USB et le logiciel FlowSync. Le service Web propose différentes options d'analyse des données.

CUMULS

Pour consulter vos cumuls d'entraînement, accédez à **HISTORIQUE** > **Cumuls**.

La section **Cumuls** comprend les informations cumulatives enregistrées au cours des séances d'entraînement depuis la dernière réinitialisation :

- Laps de temps
- **Durée**
- **Distance**
- **Calories**
- Distance parcourue sur le **Vélo 1**, le **Vélo 2**, le **Vélo 3** et le **Vélo 4**

ⓘ *Appuyez sur le champ pour réinitialiser les cumuls. Les cumuls vélo doivent être réinitialisés séparément.*

Les valeurs sont automatiquement mises à jour lorsque vous arrêtez l'enregistrement.

ⓘ *Utilisez le fichier des valeurs de cumul comme compteur saisonnier ou mensuel des données de vos sorties.*

FONCTIONS

GPS

Le V650 est doté d'un GPS intégré qui fournit une mesure précise de la vitesse et de la distance, et vous permet de visualiser votre itinéraire sur une carte sur le service Web Flow après votre séance. Le V650 comprend les fonctions GPS suivantes :

- Distance : fournit une distance précise pendant et après votre séance.
- Vitesse : informations de vitesse précises pendant et après votre séance.
- Retour départ : vous indique la direction de votre point de départ sur la distance la plus courte possible, ainsi que la distance qui vous sépare de ce point. Vous pouvez désormais consulter des itinéraires plus aventureux et les explorer en toute sécurité, sachant que votre V650 peut vous ramener à votre point de départ.
- Itinéraire : tracé de votre itinéraire indiquant votre position actuelle et votre localisation de départ.

BAROMÈTRE

Le V650 mesure l'altitude à l'aide d'un capteur de pression d'air atmosphérique et convertit la pression d'air mesurée en valeur d'altitude. Il s'agit de la méthode la plus précise pour mesurer l'altitude et les changements d'altitude (dénivelé positif/dénivelé négatif).

Le baromètre présente les fonctions suivantes :

- Altitude, dénivelé+ et dénivelé-
- Inclinomètre (requiert le capteur de vitesse Bluetooth® Smart)
- VAM en temps réel (vitesse d'ascension moyenne)
- Calories compensées par l'altitude

Pour garantir la précision de l'altitude, celle-ci doit être recalibrée chaque fois qu'une référence fiable, comme un relief ou une carte topographique, est disponible ou lorsque vous vous trouvez au niveau de la mer. Les variations de pression due à des conditions météorologiques ou à la climatisation peuvent affecter les valeurs d'altitude.

PROFILS SPORT

Le V650 comporte trois profils pour le cyclisme (et un profil pour les autres sports). Vous pouvez définir des réglages spécifiques pour chacun d'eux. Par exemple, vous pouvez personnaliser chaque profil avec jusqu'à six vues d'entraînement différentes pour consulter les informations de votre choix.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages de profil sport.

CARTES

À partir de la version 1.2, le V650 accompagne vos courses avec des cartes hors ligne basées sur des données OpenStreetMap. Le V650 trace votre itinéraire sur une carte pendant que vous roulez, ce qui vous permet de vous situer sur la carte en temps réel.

Vous pouvez activer ou désactiver la vue carte sous **Réglages** > **Profils sportifs**. Choisissez le profil sportif à modifier, puis **Vues d'entraînement**. Sous **Vues d'entraînement**, accédez à la dernière option du menu (**VUE CARTE**), et cochez/désélectionnez la case pour activer ou désactiver la vue carte.

Vous pouvez en outre choisir un élément **Carte** pour l'une de vos vues d'entraînement (**Vue 1**, **Vue 2**, **Vue 3**, **Vue 4**, **Vue 5** ou **Vue 6**). Vous pouvez ainsi utiliser les vues carte à différents niveaux de zoom, l'un montrant les routes en détail et l'autre plus axé sur la route à suivre. Pour obtenir des instructions sur la modification des vues d'entraînement, reportez-vous à Réglages de profil sportif.

 *La vue carte est activée par défaut dans les profils sportifs suivants : **Vélo de route**, **VTT** et **Autre**.*

RÉGLAGES CARTE

Pour consulter ou modifier les réglages de carte, accédez à **Réglages** > **Réglages généraux** > **Cartes**. Vous trouverez les réglages suivants :

ZONE CARTOGRAPHIQUE HORS LIGNE : Définissez le centre de la zone cartographique hors ligne (450 km x 450 km).

- Vous pouvez parcourir la carte par balayage, faire un zoom avant par une double pression et faire un zoom arrière en appuyant avec deux doigts.
- Après avoir défini la zone, appuyez sur **TÉLÉCHARGER**.
- Le message **Supprimer les anciennes cartes ?** apparaît. Toute nouvelle sélection de zone cartographique hors ligne supprimera les cartes précédentes. Pour confirmer la sélection de zone, choisissez **CONTINUER**. Le V650 repasse en vue **RÉGLAGES CARTE**.
- Le message **Synchronisation requise** apparaît sous **ZONE CARTOGRAPHIQUE HORS LIGNE**. **La nouvelle carte hors ligne sera téléchargée lors de la prochaine synchronisation de votre V650 avec le service Web Flow**.

COUCHES CARTOGRAPHIQUES : Choisissez **Itinéraires vélo** et/ou **Topographique**.

Sous **Parcourir la carte hors ligne**, vous pouvez prévisualiser la carte téléchargée avant de démarrer une séance d'entraînement. Pour centrer la carte sur votre localisation actuelle, appuyez sur l'aiguille de boussole dans l'angle supérieur droit de l'écran. Lorsque vous poursuivez votre navigation autour de votre localisation actuelle, l'aiguille de boussole passe du rouge au blanc.

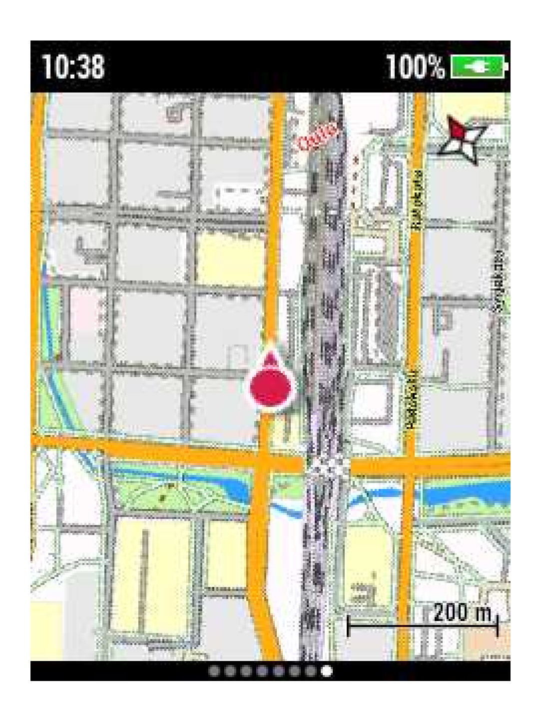
PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

En tapotant sur la carte, une icône en forme de main apparaît en haut à gauche de l'écran. Vous pouvez passer en mode parcourir et zoomer en tapotant sur cette icône de main ou en tapotant en haut à gauche de la carte. La barre rouge figurant en bas et en haut de l'écran ainsi que l'icône de main indiquent que le mode parcourir et zoomer est actif. Vous pouvez zoomer en tapotant deux fois de suite mais aussi en écartant les doigts sur l'écran et inversement, en les rapprochant, pour dézoomer. Il est possible de parcourir la carte en la faisant glisser. Centrez la carte en tapotant sur le repère représentant une carte. Vous quitterez automatiquement le mode parcourir et zoomer en vous abstenant de toucher l'écran quelques secondes ou en tapotant sur l'icône de main. En quittant le mode parcourir et zoomer, votre emplacement sur la carte est automatiquement centré.

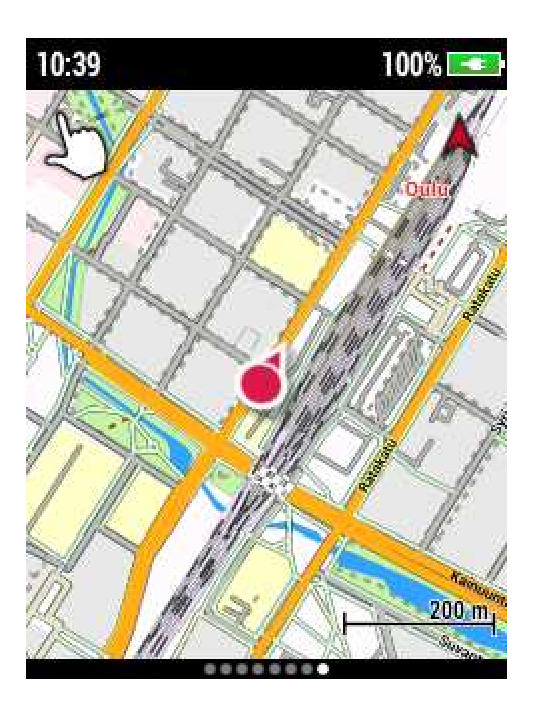


Vous pouvez aussi changer l'orientation de la carte (**CAP EN HAUT** ou **NORD EN HAUT**) en appuyant sur l'indicateur de type de carte dans l'angle supérieur droit de l'écran

CAP EN HAUT : Le pointeur de localisation reste pointé vers le haut de l'écran quelle que soit la direction que vous empruntez. Lorsque vous tournez, la vue carte pivote en conséquence, de sorte que le pointeur de localisation reste pointé vers le haut de l'écran. L'indicateur de type de carte **CAP EN HAUT** dans l'angle supérieur droit de l'écran indique le nord.



NORD EN HAUT : Le pointeur de localisation est centré. Son orientation change lorsque vous tournez et il pointe vers le haut de l'écran uniquement lorsque vous mettez le cap sur le nord.



SMART COACHING

Qu'il s'agisse de s'entraîner à l'intensité appropriée ou de recevoir des commentaires instantanés, Smart Coaching propose différentes fonctions uniques et conviviales, personnalisées selon vos besoins et conçues pour un plaisir et une motivation optimaux lors de l'entraînement.

Le V650 comprend les fonctions Smart Coaching suivantes :

- Zones de fréquence cardiaque : les zones de fréquence cardiaque permettent de sélectionner et de surveiller facilement l'intensité de votre entraînement, et de suivre des programmes d'entraînement basé sur la fréquence cardiaque.
- Smart Calories : le compteur de calories le plus précis du marché compte le nombre de calories brûlées.
- Bénéfice de l'entraînement : le V650 fournit une rétroaction motivante sur l'effet de votre entraînement immédiatement après votre séance.

ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR

Avec les zones de fréquence cardiaque Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. L'entraînement est divisé en cinq zones de fréquence cardiaque basées sur des pourcentages de la fréquence cardiaque maximale. Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances.

Zone cible	% d'intensité de FCmax*, bpm	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
MAXIMUM	90–100% 171-190 bpm	moins de 5 minutes	Effets : effort maximal ou proche du seuil d'intensité maximale au niveau de la respiration et des muscles. Sensations : très fatigant au niveau de la respiration et des muscles. Recommandé pour : athlètes très expérimentés en bonne forme physique. Intervalles courts uniquement, généralement pour finaliser la préparation à de courts événements.
HAUTE	80–90% 152-172 bpm	2 à 10 minutes	Effets : amélioration de la capacité à supporter l'endurance à vitesse élevée. Sensations : entraîne fatigue musculaire et respiration difficile. Recommandé pour : athlètes expérimentés pour un entraînement à l'année et pour diverses durées. Prend de l'importance

Zone cible	**% d'intensité de FCmax*, bpm**	**Exemples de durée**	**Effet de l'entraînement**
			pendant la saison pré-compétition.
MOYENNE	70–80% 133-152 bpm	10 à 40 minutes	Effets : améliore l'allure d'entraînement générale, facilite les efforts d'intensité modérée et développe l'efficacité. Sensations : régularité, contrôle, respiration rapide. Recommandé pour : athlètes s'entraînant pour des événements ou cherchant à améliorer leur performance.
FAIBLE	60–70% 114-133 bpm	40 à 80 minutes	Effets : améliore la forme physique générale, aide à la récupération et stimule le métabolisme. Sensations : confortable et facile, sollicitation musculaire et charge sur le système cardiovasculaire faibles. Recommandé pour : tout le monde pendant de longues séances d'entraînement au cours de périodes d'entraînement de base et pour des exercices de récupération pendant la saison de compétition.
TRÈS FAIBLE	50–60% 104-114 bpm	20 à 40 minutes	Effets : aide à l'échauffement et au retour au calme, et contribue à la récupération. Sensations : très facile, peu de contrainte. Recommandé pour : récupération et retour au calme, tout au long de la séance d'entraînement.

FCmax = fréquence cardiaque maximale (220-âge). Exemple : 30 ans, 220–30 = 190 bpm.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 1 est effectué à très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe non seulement pendant l'entraînement mais aussi après, pendant la récupération. Accélérez le processus de récupération avec un entraînement de très faible intensité.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 2 concerne l'entraînement en endurance, un élément essentiel de tout programme d'entraînement. Les séances dans cette zone correspondent à un effort aérobie d'intensité légère. Les séances longues dans cette zone d'intensité légère sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

La zone de fréquence cardiaque 3 développe la puissance aérobie. Bien que l'intensité d'une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les sport zones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobie. Une séance dans la sport zone 3 peut consister par exemple en une série d'intervalles suivis de phases de récupération. S'entraîner dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le cœur et les grands groupes musculaires.

Si votre objectif est de faire de la compétition à plein potentiel, vous devrez vous entraîner dans les zones de fréquence cardiaque 4 et 5. Les séances dans ces zones sont des exercices anaérobie et consistent en intervalles qui peuvent atteindre jusqu'à 10 minutes. Plus l'intervalle est court, plus l'intensité doit être élevée. Il faut cependant conserver une période de récupération suffisante entre chaque intervalle. Ces séances d'intervalles réalisées dans les zones 4 et 5 sont conçues pour optimiser les performances d'un coureur.

Vous pouvez personnaliser les zones de fréquence cardiaque cible Polar en utilisant la valeur de votre FCmax mesurée en laboratoire ou en réalisant un test par vous-même pour déterminer cette valeur. Lorsque vous vous entraînez dans une zone de fréquence cardiaque cible, l'objectif est d'utiliser toute la zone : si rester au milieu de sa zone est un bon objectif, s'y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n'est pas nécessaire. La fréquence cardiaque s'adapte progressivement à l'intensité de la séance. Par exemple, si vous passez de la zone de fréquence cardiaque 1 à la 3 au cours de la même séance, le temps d'adaptation pour la fréquence cardiaque et le système cardiovasculaire peut atteindre 3 à 5 minutes.

La réponse de la fréquence cardiaque à un entraînement d'une certaine intensité peut varier en fonction des niveaux de condition physique et de récupération, ainsi que des conditions environnementales entre autres. C'est pourquoi il est primordial de rester à l'écoute de ses sensations de fatigue et d'ajuster son programme d'entraînement en fonction de celles-ci.

SMART CALORIES

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées. Le calcul de la dépense énergétique est basé sur les éléments suivants :

- Poids, taille, âge et sexe
- Fréquence cardiaque maximale individuelle (FC_{max})
- Fréquence cardiaque pendant l'entraînement
- Valeur de fréquence cardiaque au repos individuelle (FC_{repos})

- Consommation maximale d'oxygène individuelle ($VO2_{max}$)
- *Altitude*

Pour une précision optimale des informations Smart Calories, indiquez au V650 vos valeurs VO2max et FCmax mesurées si vous les connaissez.

BÉNÉFICE DE L'ENTRAÎNEMENT

La fonction Bénéfice de l'entraînement vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. Cette fonction requiert l'utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque. Après chaque séance d'entraînement, vous obtenez des commentaires texte sur votre performance à condition que vous vous soyez entraîné au moins 10 minutes dans les sport zones au total. Les commentaires sont basés sur la répartition du temps d'entraînement dans les sport zones, la dépense calorique et la durée. Vous pouvez obtenir des commentaires plus détaillés dans les fichiers d'entraînement. Les descriptions des différentes options d'efficacité de l'entraînement sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

Commentaire	Bénéfice
Entraînement maximum+	Quelle séance intense ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuromusculaire devient plus efficace. Cette séance a aussi amélioré votre résistance à l'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance intense ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuromusculaire devient plus efficace.
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance a aussi beaucoup développé votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maximum	Quelle séance ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi amélioré votre résistance à l'effort.
Entraînement tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et régulier	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles.
Entraînement régulier et tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. Cette séance a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Elle a aussi amélioré votre résistance à l'effort.

Commentaire	Bénéfice
Entraînement régulier	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement régulier et de base, long	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Elle a aussi développé l'endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement régulier et de base	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Elle a aussi développé votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base et régulier, long	Bravo ! Cette longue séance a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base et régulier	Bravo ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base, long	Bravo ! Cette longue séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récupération	Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement.

SERVICE WEB POLAR FLOW

Le service Web Polar Flow vous permet de planifier et d'analyser tous les détails de votre entraînement et d'en savoir plus sur votre performance. Suivez et analysez visuellement votre progression, créez des objectifs d'entraînement et ajoutez-les à vos favoris avec vos itinéraires favoris.

Le service Web Flow permet d'effectuer les opérations suivantes :

- Analyser tous les détails de votre entraînement à l'aide de graphiques visuels et d'une vue d'itinéraire
- Comparer des données spécifiques avec d'autres telles que les tours ou la vitesse par rapport à la fréquence cardiaque
- Voir la progression à long terme en suivant les tendances et détails les plus importants pour vous
- Comparer des séances d'entraînement avec les vôtres et celles d'autres
- Partager les moments forts avec les personnes qui vous suivent
- Revivre par la suite vos séances et celles d'autres utilisateurs

Pour commencer à utiliser le service Web Flow, accédez à flow.polar.com/start et créez votre compte Polar. **Si vous disposez déjà d'un compte Polar, il n'est pas nécessaire de créer un nouveau compte sur le service Web Flow.** Vous pouvez vous connecter avec les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe que ceux que vous utilisez par exemple sur polarpersonaltrainer.com.

Téléchargez et installez le logiciel FlowSync depuis le même emplacement pour vous permettre de synchroniser les données entre le V650 et le service Web Flow.

Feed (Actus)

Sous Feed (Actus), vous pouvez voir ce à quoi vous vous êtes consacré dernièrement, ainsi que les activités et les commentaires de vos amis.

Explore (Explorer)

Sous Explore (Explorer), vous pouvez découvrir des itinéraires en parcourant la carte. Visualisez les séances d'entraînement publiques que d'autres utilisateurs ont partagé, revivez vos itinéraires et ceux d'autres personnes, et découvrez les temps forts.

Diary (Journal)

Sous Diary (Journal), vous pouvez consulter vos séances d'entraînement planifiées, mais aussi revoir les séances passées. Les informations suivantes sont présentées : plans d'entraînement en vue journalière, hebdomadaire ou mensuelle, séances individuelles et résumés hebdomadaires.

Progress (Progression)

Sous Progress (Progression), vous pouvez suivre votre évolution par le biais de rapports. Les rapports constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. En période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport du rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à www.polar.com/en/support/flow.

SYNCHRONISATION

Pour synchroniser les données avec le service Web Flow, vous avez besoin du logiciel FlowSync. Accédez à flow.polar.com/start, puis téléchargez et installez le logiciel avant de tenter la synchronisation.

1. Branchez le connecteur micro-USB sur le port USB et l'autre extrémité du câble sur votre PC.
2. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.
3. La fenêtre FlowSync s'ouvre à l'écran et la synchronisation démarre.
4. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre V650 à votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Polar Flow et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync depuis l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X). Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer.

Si vous modifiez des réglages sur le service Web Flow tandis que votre V650 est raccordé à votre ordinateur, activez l'option de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre V650.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, accédez à www.polar.com/en/support/FlowSync.

ENTRETENIR VOTRE V650

Comme tout appareil électronique, le Polar V650 doit être traité avec soin. Les suggestions ci-dessous vous aideront à respecter pleinement les obligations en matière de garantie et ainsi profiter de votre produit de nombreuses années.

POLAR V650

Veillez à toujours maintenir votre dispositif d'entraînement propre. Utilisez une serviette en papier humide pour retirer la saleté du dispositif d'entraînement. Pour préserver l'étanchéité, ne lavez pas le dispositif d'entraînement avec un jet haute pression. N'immergez pas le dispositif d'entraînement dans l'eau. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

Après chaque utilisation du port USB du dispositif d'entraînement, vérifiez visuellement l'absence de cheveux, de poussière ou autre saleté sur la surface d'étanchéité du couvercle/au dos du boîtier. Essuyez délicatement pour retirer les saletés. N'utilisez pas d'outils ni d'équipement acérés pour le nettoyage, sous peine de rayer les composants en plastique.

Non prévu pour la baignade ou la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. N'immergez pas le dispositif d'entraînement dans l'eau. L'utilisation du dispositif d'entraînement en cas de fortes précipitations peut entraîner des interférences dans la réception GPS.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Connecteur : détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux. Si nécessaire, nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

Ceinture : après chaque utilisation, rincez la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez délicatement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop les électrodes.

 *Consultez les instructions de lavage figurant sur l'étiquette de la ceinture.*

CAPTEUR DE VITESSE *BLUETOOTH*® SMART ET CAPTEUR DE CADENCE *BLUETOOTH*® SMART

Nettoyez les capteurs à l'eau savonneuse, puis rincez-les avec de l'eau propre. Pour préserver l'étanchéité, ne lavez pas les capteurs avec un jet haute pression. N'immergez pas le capteur de vitesse ou le capteur de cadence dans l'eau. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques. Évitez tout choc violent sur les capteurs, car cela risquerait de les endommager.

RANGEMENT

Rangez votre dispositif d'entraînement et vos capteurs dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Il est recommandé de ranger le V650 chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser votre V650 pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques mois. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Séchez et rangez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la batterie de l'émetteur de fréquence cardiaque. Rangez l'émetteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Afin d'empêcher l'oxydation du mousqueton, ne rangez pas l'émetteur de fréquence cardiaque humide dans un matériau imperméable à l'air tel qu'un sac de sport. N'exposez pas directement l'émetteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Le nom utilisateur de votre compte Polar est toujours votre adresse e-mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, polarpersonaltrainer.com, le forum de discussion Polar et l'inscription à la lettre d'information.

INFORMATIONS IMPORTANTES

BATTERIES

Le dispositif d'entraînement Polar V650 est doté d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets municipaux non triés.

L'émetteur de fréquence cardiaque Polar *Bluetooth* Smart® est doté d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions fournies au chapitre Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque.

Les piles du capteur de vitesse *Bluetooth* Smart® et du capteur de cadence *Bluetooth* Smart® ne peuvent pas être remplacées. Ces capteurs Polar sont en effet scellés afin d'optimiser leur longévité et leur fiabilité. Ils sont dotés de piles longue durée situées à l'intérieur. Pour acheter un nouveau capteur, contactez votre revendeur ou Centre de service après-vente agréé Polar.

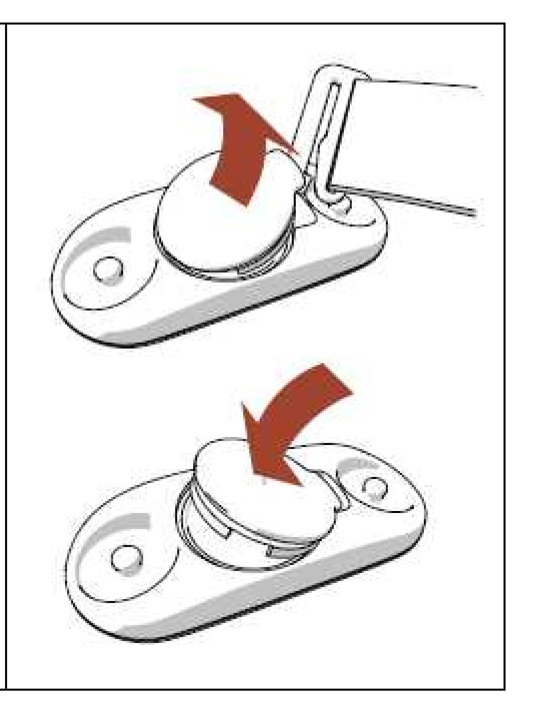
Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.

REMPLACER LA PILE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour remplacer vous-même la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque, suivez attentivement les instructions ci-dessous :

Lors du remplacement de la pile, vérifiez l'état du joint d'étanchéité. S'il est endommagé, remplacez-le par un neuf. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site www.shoppolar.com.

Lors de la manipulation d'une pile neuve pleinement chargée, évitez de former un circuit fermé, par exemple en touchant simultanément les deux côtés de la pile avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité, tels que des pincettes. La pile risque en effet de se trouver ainsi en court-circuit, ce qui la déchargerait plus rapidement. Une mise en court-circuit n'endommage généralement pas la pile mais réduit sa capacité et sa durée de vie.

1. Soulevez le cache du compartiment à piles à l'aide du clip de la ceinture. 2. Retirez la pile usagée du cache à l'aide d'un petit bâtonnet rigide tel qu'un cure-dent. Il est préférable de ne pas utiliser un outil métallique. Veillez à ne pas endommager le cache du compartiment à piles. 3. Insérez une pile neuve (CR 2025) dans le cache, face négative (-) vers le haut. 4. Alignez le rebord du cache du compartiment à piles avec la fente du connecteur, puis remettez le cache en place par pression. Vous devez entendre un déclic.	

⚠ Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect. Les piles usagées doivent être mises au rebut conformément aux instructions.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le Polar V650 vous permet de visualiser votre performance. Il est conçu pour indiquer la forme et la récupération pendant et après une séance d'entraînement. Il mesure la fréquence cardiaque, la vitesse et la distance, mais aussi la cadence de pédalage en cas d'utilisation d'un capteur de cadence. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le dispositif d'entraînement ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

INTERFÉRENCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

MINIMISER LES RISQUES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre

santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

• Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?

• Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?

• Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?

• Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?

• Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?

• Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?

• Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?

• Est-ce que vous fumez ?

• Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés sous Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou l'émetteur de fréquence cardiaque.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

POLAR V650

Type de pile :	Pile polymère Li-ion 1 900 mAh rechargeable
Durée de fonctionnement :	10 h
Température de fonctionnement :	De -20 °C à +50 °C
Matériaux du V650 :	Acrylonitrile-butadiène-styrène (ABS), polycarbonate (PC), Asahi Dragontrail (verre), polyamide (PA)
Matériaux du support vélo :	Polyoxyméthylène (POM)
Précision de la montre :	Supérieure à ± 0,5 secondes/jour à une température de 25 °C
Précision GPS :	distance ±2 %, vitesse ±2 km/h
Précision de l'altitude :	±20 m
Résolution de dénivelé+/dénivelé- :	5 m
Altitude maximale :	9 000 m
Fréquence d'échantillonnage :	1 Hz
Précision du cardio :	± 1 % ou 1 bpm, (la plus haute des deux valeurs). Définition applicable à une fréquence régulière
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm
Plage d'affichage de la vitesse réelle :	0-399 km/h ou 248 mph
Étanchéité :	Étanche IPX7 Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. N'immergez pas le V650 dans l'eau. L'utilisation du V650 en cas de fortes précipitations peut entraîner des interférences dans la réception GPS.

Valeurs limites du V650

Nombre maximal de séances enregistrées :	Le V650 stocke les séances de la semaine en cours et des quatre semaines précédentes.
Durée maximale enregistrée au cours d'une séance :	99 h 59 min 59 s
Nombre maximal de tours enre-	999

gistrés au cours d'une séance :	
Nombre maximal de tours automatiques enregistrés au cours d'une séance :	999
Calories totales :	65535

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Durée de vie de la pile :	300 h
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20,0 x 0,90 Matériau silicone
Température de fonctionnement :	De -10 °C à +50 °C
Matériau du connecteur :	ABS
Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester
Étanchéité :	30 m

Utilise la technologie sans fil Bluetooth® Smart.

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC ET CÂBLE USB

Pour utiliser le logiciel FlowSync, vous avez besoin d'un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac OS X, avec une connexion Internet et un port USB libre pour le câble USB.

FlowSync est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

Système d'exploitation de l'ordinateur	**32 bits**	**64 bits**
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10	X	X

ÉTANCHÉITÉ

L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale CEI 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 ºC). Les produits sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s’appliquent pas forcément aux produits d’autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	Non prévu pour la baignade ou la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche	Non prévu pour la natation. Protégé contre les projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche à 30 m/50 m	Prévu pour la baignade et la natation
Étanche à 100 m	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

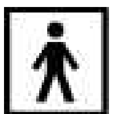
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

Ce produit est conforme aux Directives 1999/5/CE et 2011/65/UE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse www.polar.com/en/regulatory_information.

Informations réglementaires disponibles à l'adresse www.polar.com/support.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2013/56/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.


Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

• Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

• Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.

• Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Fabriqué par :

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tél +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.2.4 FR 10/2015